



Dra. Rafaela Santos: "todos podemos ser resilientes"



La Dra. Rafaela Santos es Neuropsiquiatra y Conferenciante, CEO [Fundación Humanae](#) y Presidenta del [Instituto Español de Resiliencia](#) y de la [Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático](#).

Además, es la autora del libro "[Levantarse y luchar](#)", un libro que parte de casos de personas que han mostrado una especial capacidad para superar situaciones críticas para ofrecer al lector una serie de herramientas prácticas para aceptar y superar la incertidumbre y el miedo tanto en su vida personal como en la profesional.

La Dra. Santos habla del concepto de resiliencia, la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite, sobreponerse y salir fortalecido a nivel individual. Nosotros, queremos plantearle cómo cambiaría la situación actual de crisis si fuésemos una sociedad mayoritariamente "resiliente".

Munt: La sociedad española está inmersa en una crisis económica que ha sumergido a sus ciudadanos en una crisis de valores. ¿Qué podemos hacer para no caer en desidia, victimismo o depresión e intentar salir adelante?, ¿Podemos construir una actitud resiliente? ¿Con qué herramientas y valores?

Dra. Santos: Pienso que primero ha sido la crisis de valores lo que ha traído como consecuencia la crisis económica. Por eso, considero fundamental ir a la raíz y empezar por definir los valores que den sentido a la vida. Pero lo importante no es hablar de lo que ha pasado, sino ponerlos en práctica para que arraiguen en cada persona. Un valor vivido se llama virtud y lo define la RAE como la fuerza para producir o causar un efecto.

Las dificultades nos acompañarán siempre y, cuando llegan, podemos tener dos actitudes: caer en el abatimiento y victimismo o levantarse y luchar. Hay que saber buscar la parte positiva que tiene cualquier acontecimiento por difícil que sea. Que existan dificultades es algo normal y no hay que temerlas porque cuando se superan siempre hay crecimiento personal. Desconocemos nuestra capacidad hasta que se pone a prueba. Por eso la resiliencia se define como la capacidad de afrontar con flexibilidad situaciones límites, sobreponerse a ellas y salir fortalecido.

Si se opta por “levantarse y luchar”, esta actitud potencia la motivación y se van produciendo cambios cerebrales que activan la recompensa y nos llevan a ser constantes en la consecución de objetivos. De esta forma conseguimos vencer el miedo, ser más positivos y promover la salud mental junto con la resiliencia.

En cambio el victimismo es muy negativo porque con facilidad, esta actitud, conduce a la neurosis y la depresión.

Munt: ¿Cree que vivir tantos años en una “burbuja de bienestar” ha contribuido a que los ciudadanos asumamos la realidad más lentamente?, ¿Ha hecho que tardemos más tiempo en pasar a la acción y reformular modelos de negocio, instituciones, etc.?

R. S.: Sin duda. Toda persona que alcanza un estatus se convierte en conservador porque quiere mantener lo que ha conseguido. El ambiente de bienestar no ayuda a crecer porque, cuando no hay retos, tendemos a instalarnos en una actitud cómoda y pasiva. En cambio, en la dificultad se estimula el desarrollo de la creatividad para la búsqueda de soluciones.

En la educación convendría implantar la cultura del esfuerzo, como ha señalado con gran acierto el ministro Wert, para cambiar el paradigma que lleva a muchos a pensar que todo lo que supone esfuerzo es negativo. Esto es un grave error para lograr el desarrollo de una personalidad equilibrada, porque el que vence la pereza de manera habitual llega mucho más lejos en la vida que el que tiene un gran potencial pero vive esclavo de los impulsos caprichosos de cada momento. Cuando existe motivación, el logro de resultados se convierte en fuente de gratificación, olvidando el esfuerzo que se hizo para conseguirlo. Esto lo vemos en la vida de grandes deportistas. Sabemos que una medalla es fruto de mucho esfuerzo, pero aplicando ese modelo podemos concluir que lo que daña en la vida no es el sufrimiento sino no encontrarle sentido.

Munt: Afrontar la vida con positivismo y energía, o todo lo contrario, ¿es una cualidad innata o se puede trabajar?

R. S.: Es innata y a la vez se puede, y se debe, trabajar. Se puede heredar y se puede aprender. Podemos afirmar que, aproximadamente, un tercio de la población tiene mayor capacidad innata de optimismo, porque poseen un gen transportador de serotonina que se considera un factor de protección frente a las situaciones adversas.

Todos somos frágiles, pero también todos podemos ser resilientes y encontrar la manera de continuar el camino a pesar de las heridas. Se puede superar hasta el dolor más profundo y desarrollar un crecimiento posttraumático. Esto quiere decir que no se trata solo de volver al punto de partida, sino lograr un crecimiento sobre el punto de partida inicial. Lograr que aquello que me ha pasado me impulse a ser mejor. Resiliencia viene de resilio que en latín significa rebotar, sacar el impulso de la propia caída.

También algunos cuentan con un aprendizaje positivo debido al tipo de educación que han recibido, pero la buena noticia es que todos lo podemos adquirir a cualquier edad de la vida. A partir de nuestro potencial, se pueden desarrollar las capacidades siempre que exista un entrenamiento y en algunas ocasiones la ayuda necesaria.

Cuando los retos se perciben como insuperables es frecuente caer en la pasividad y lógicamente los resultados serán negativos siempre. En cambio cuando hay voluntad y confianza en poder conseguir las metas, se logran. Si crees que puedes, puedes. Tenemos mucha más capacidad de la que sospechamos.

Munt: ¿Son las personas que ven el vaso siempre “medio lleno” las más resilientes?

R. S.: El optimismo es la actitud como punto de partida para el desarrollo de la resiliencia, pero no el único factor. Hay que entrenar la voluntad con esfuerzo y fortalecer la esperanza que está en la base de la motivación. Hace muchos años aprendí, en la práctica, la importancia que tiene este concepto en el desarrollo de la Resiliencia. Se trataba de conocer la capacidad de resistencia al estrés en animales de laboratorio. Cuando se tiene una experiencia positiva previa, un reto superado, el siguiente es asumido sin estrés. Lo explico detallado en el libro, Levantarse y luchar: la capacidad de Resiliencia puede llegar a multiplicarse por diez. Este concepto en el ser humano se identifica con la esperanza. Lo que cambia nuestra vida es cambiar de actitud.

Sentir el sufrimiento no es debilidad. Debilidad es dejarse abatir por él. La vida tiene recovecos y sobresaltos. Estadísticamente está comprobado que todos vamos a sufrir a lo largo de nuestra vida dos o tres acontecimientos adversos, de mayor o menor entidad, pero potencialmente traumatizantes. No hay que esperar a que lleguen estos acontecimientos para tratar de sobreponernos, sino prepararnos para que cuando lleguen no puedan abatirnos. La felicidad no es algo que se encuentra, sino algo que se construye.

RAFAELA SANTOS
Presidenta del Instituto Español de Resiliencia

LEVANTARSE Y LUCHAR

La resiliencia
Cómo superar la adversidad

Prólogo de Enrique Rojas



Munt: En cuestión de género ¿Hombres y mujeres tienen los mismos patrones de comportarse ante la adversidad?

R. S.: La psicología en el hombre y en la mujer son específicas y esto conlleva distintos patrones de comportamiento frente a la adversidad, pero no creo que se deba tanto al género como al entrenamiento que culturalmente se adquiere por el tipo de rol. Tradicionalmente las motivaciones del hombre iban más enfocadas a la autorrealización mientras que en la mujer cobraba mayor importancia la trascendencia, su preocupación por los otros. Y esta diversificación se puede manifestar en mayor o menor Resiliencia. Aunque actualmente se están modificando estos patrones. La mujer, generalmente, se muestra más resiliente que el hombre frente a la adversidad, porque ha desarrollado estrategias de protección sustitutivas. Tiene mayor riqueza de recursos cuando algo le va mal, porque no se centra tanto en la pérdida como en la búsqueda de apoyos y en gestionar los recursos que le quedan.

Munt: Para terminar, ¿cree que mensajes como los de su libro calan hoy más que nunca? ¿Observa predisposición en sus conferencias, con sus pacientes etc.?

R. S.: En momentos de mayor necesidad hay mayor receptividad. Si tenemos en cuenta que las dificultades actuales son más fuertes, es lógico que se busque con avidez ayudas para superar los conflictos.

Como psiquiatra, veo a muchas personas perdidas en lo fundamental. Desorientadas y con miedo ante las incertidumbres de la vida. A raíz de mi libro, "Levantarse y luchar", estoy recibiendo muchos mensajes y cartas de agradecimiento, contándome cómo su lectura les ha ayudado a enfocar su vida. Pienso que se debe a los testimonios de las personas que entrevisto, y cuentan cómo se sobreponen a las tragedias con una actitud resiliente. Esto provoca la confrontación con uno mismo: si ellos han podido ¿por qué yo no? Y esta decisión suele remover el fondo de los recursos latentes, que todos tenemos, para fortalecerlos y luchar enfrentando los retos.

<<http://www.mujeresparanuevostiempos.com/index.php/blog/item/701-dra-rafaela-santos-la-resiliencia-levantarse-y-luchar>>